

Pan de Calabacín

Sirve: 16 porciones

Ingredientes

- 3 huevo
- 1 taza azúcar
- 1/4 taza aceite vegetal
- 2 tazas calabacín (tipo "zucchini") rayado
- 1/2 cucharadita vainilla
- 1 1/2 harina blanca
- 1 1/2 harina integral
- 1 cucharadita sal
- 2 cucharaditas bicarbonato de sodio
- 2 cucharaditas canela
- 1/2 cucharadita polvo para hornear
- 1/2 taza pasitas

Preparación

1. Ligeramente engrase y sacuda un poco de harina en un molde 9x5 pulgadas.
2. En un tazón, bata los huevos ligeramente. Añada el azúcar, aceite, calabacitas, y vainilla y bata bien.

Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad |
|--------------------------------|---------------|
| Calorías | 189 |
| Grasa total | 5 g |
| Grasa saturada | 1 g |
| Colesterol | 35 mg |
| Sodio | 332 mg |
| Total de Carbohidrato | 34 g |
| Fibra dietetica | 2 g |
| Azucares totales | 16 g |
| Azúcares Añadidas incluidas | 12 g |
| Proteínas | 4 g |
| Vitamina D | 0 IU |
| Calcio | 27 mg |
| Hierro | 1 mg |
| Potasio | 81 mg |

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

| | |
|---|-------------|
|  Vegetales | 1/4 taza |
|  Granos | 1 1/2 onzas |

3. En un molde separado, mezcle los ingredientes secos y mezcle para combinar. Agregue las nueces y las pasitas, si se desea.

4. Agregue los ingredientes a la mezcla de huevo. Mezcle todos los ingredientes hasta que se humedezcan.

5. Coloque por cucharadas en el molde.

6. Hornee a 325°F por 50 minutos. Pruebe la firmeza insertando un palillo en el centro. El palillo deberá salir limpio.

7. Deje enfriar 5 a 10 minutos antes de colocar en una parrilla para enfriar.

8. Sirva calientito o deje enfriar antes de rebanar.

Origen: Washington State University Extension, Favorite Recipes for Family Meals